



CONSEJO CIUDADANO
PARA LA SEGURIDAD Y JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Capacitaciones Talleres Sensibilizaciones

Unidad
de psicología





Unidad de psicología

Somos un equipo de psicólogas y psicólogos que trabaja para contribuir con la **salud mental** y el **bienestar emocional** de la ciudadanía.

Diseñamos **estrategias de intervención** y **capacitación** para dar atención especializada y focalizada en las necesidades específicas de los diferentes sectores sociales en estado de **vulnerabilidad**.

La visión que compartimos

Proyectar y mantener el liderazgo nacional en lo que respecta a la prevención para la seguridad y la procuración de la justicia, con sensibilidad y perspectiva ciudadana.



Nuestras estrategias

Además de las intervenciones psicoterapéuticas brindadas en nuestros **Centros de Recuperación Emocional**, hemos diseñado diferentes formas de difundir el conocimiento para incrementar nuestra contribución a la **seguridad y salud mental** de la ciudadanía:



Talleres

Ideales para establecer interacción con l@s participantes y asegurar al aprendizaje significativo de los contenidos a través de la vivencia, el juego y el dinamismo.

Sensibilizaciones

Ideales para trabajar que la ciudadanía pase de la reflexión la acción y se conviertan en partícipes del cambio.

Capacitaciones

Diseñadas para brindar e impulsar el desarrollo de herramientas psico-sociales que permitan a los participantes.

Innovación permanente

Todos los días desarrollamos nuevos contenidos, buscamos diferentes técnicas y diseñamos las mejores dinámicas para responder a las necesidades específicas de la población.

Además hemos generado canales digitales de comunicación para potencializar nuestra atención y así llegar más usuari@s cada día.



Violencia contra las mujeres y de género



Plática

Prevención de la Violencia Contra las Mujeres

Taller

Prevención de la Violencia de género



Objetivo

Psicoeducar a los asistentes con información sobre la violencia que experimentan las mujeres en los diferentes entornos, además de brindar **herramientas** que en comunidad podemos construir para prevenir y erradicar estas conductas.

 50 minutos

 De 10 a 20 asistentes
Mayores de 18 años

Objetivo

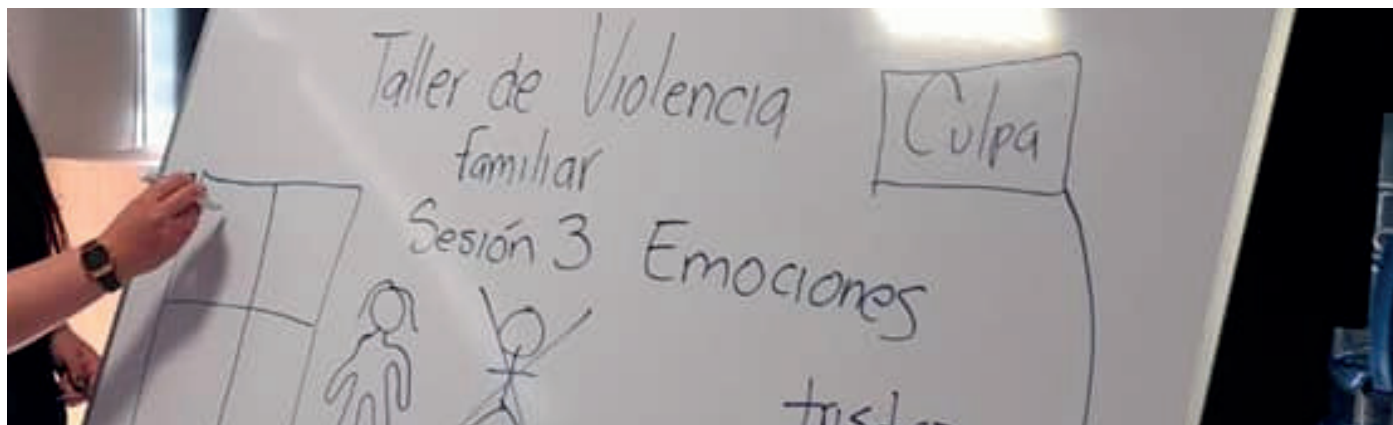
Brindar a los asistentes información sobre los conceptos sobre la violencia los diferentes entornos, especialmente la violencia de género; además de las herramientas que en comunidad podemos construir para prevenir y erradicar estas conductas

 2 horas

 De 10 a 20 asistentes
Mayores de 18 años



Prevención de la Violencia Familiar



Plática-Taller

Violencia Familiar

Objetivo

Informar y sensibilizar a los participantes sobre las características de la violencia familiar, sus consecuencias y cómo prevenirla.

 1 hora

 De 10 a 20 asistentes

Plática-Taller

Democratización familiar

Objetivo

Este taller de la causa Juntos contra el Maltrato Infantil busca que los participantes reconozcan la necesidad de distribuir labores del hogar sin roles de género y de involucrar a todos los miembros de la familia en la toma de decisiones.

 1 hora

 De 10 a 20 asistentes
Adultos y RCC

Ahora que te quedaste en casa...
¿notaste que tu vecina sufre **violencia familiar**?



¿Cómo puedes ayudarla durante la contingencia?

1. Por tu seguridad y la de ella, no te enfrentes al agresor.
2. Conserva la calma y busca ayuda de inmediato.
*Marca al 911 y pide una patrulla o servicios de emergencia.
*Ubica el botón de pánico del poste del C5 más cercano.
*Descarga la app Mi Policía.
3. Si después de lo sucedido ella necesita denunciar, acompáñala. Tu testimonio es muy importante.

Y reporta llamando o escribiendo a la
Línea Mujer y Familia **555533-5533**
y Chat de Confianza

Asesoría jurídica y Psicológica 24/7
gratis y confidencial





Prevención de la Violencia Familiar



Plática

Prevención de la violencia en el noviazgo y embarazo adolescente

Objetivo

Informar sobre los conceptos sobre la violencia los diferentes entornos, especialmente en el contexto de las relaciones de noviazgo o pareja en adolescentes y jóvenes; además de las romper con tabus y mitos entorno a la sexualidad y así prevenir el embarazo adolescente.



1 hora



De 10 a 20 asistentes
Adolescentes y jóvenes

Plática-Taller

¿Cómo hablar de sexualidad con adolescentes y que te escuchen?

Prevención del embarazo adolescente y violencia en el noviazgo

Objetivo

Brindar herramientas a la población adulta para estrechar su comunicación con las adolescencias y así brindar una educación sexual efectiva y sensible.



1 hora



De 10 a 20 asistentes
Adultos y RCC

Plática-Taller

Crianza positiva y técnicas para establecer límites

Objetivo

Este taller de la causa **Juntos contra el Maltrato Infantil** busca brindar a los asistentes información sobre la violencia hacia NNA en el contexto familiar; además de las herramientas que podemos construir para prevenir y erradicar estas conductas



2 horas



De 10 a 20 asistentes
Mayores de 18 años



Salud Mental



Plática-Taller

Construyendo redes para la vida Prevención del suicidio

Objetivo

Brindar atención eficaz frente al riesgo suicida, encaminada a reducir la mortalidad por suicidio a través de prevención, detección e intervención integral/interinstitucional.



3 horas



30 personas

Plática-Taller

Masaje emocional

Objetivo

Dirigida al personal que colabora en los Centros de Prevención y Readaptación Social.

Promover estrategias de autocuidado y ocio responsable.

Reconectar con las emociones de las personas desde una mirada saludable.



3 horas



10 personas

Serie de talleres

Herramientas para la vida

Objetivo

Brindar herramientas para la vida mediante psicoeducación y dinámicas que se proporcionarán a través de 5 sesiones con los siguientes temas.

1. Autoestima y autocuidado
2. Inteligencia Emocional
3. Comunicación Asertiva



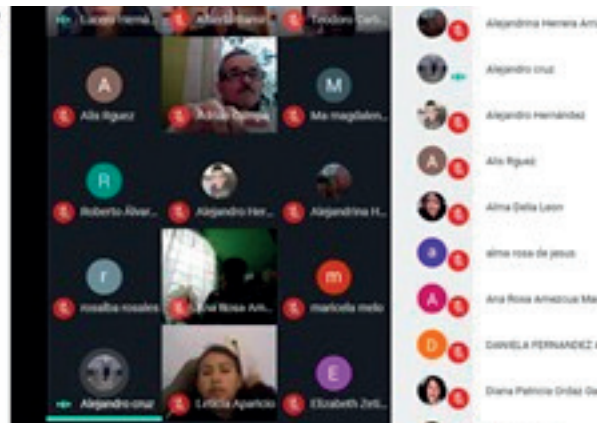
1 hora (una por cada sesión).



15 personas



Salud Mental



Terapia grupal

Terapia grupal: recuperación emocional tras una experiencia inesperada

Objetivo

Promover la recuperación emocional en consultantes que experimentaron situaciones inesperadas.



2 horas



De 5 a 7 personas

Taller

Primeros auxilios psicológicos

Objetivo

Los participantes conocerán y ejercitarán la metodología de los Primeros Auxilios Psicológicos para brindar apoyo a personas en momentos de crisis.



1 hora 30 minutos



15 personas

Taller

Primeros auxilios psicológicos Para público no especializado

Objetivo

Dirigido a personas no profesionales de la salud mental, al finalizar el taller, los participantes conocerán y ejercitarán la metodología de los Primeros Auxilios Psicológicos para brindar apoyo a personas en momentos de crisis.



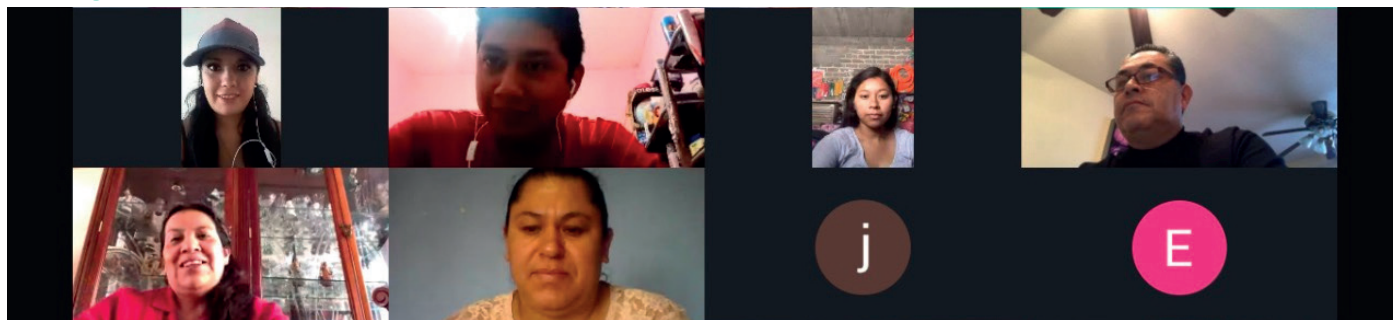
1 hora 30 minutos



15 personas



Salud Mental



Taller

HABILIDADES DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS RECUPERADAS DE COVID-19

Objetivo

Brindar al participante estrategias psicoemocionales y de atención plena que permitan resignificar la experiencia ante COVID 19, procurar habilidades de autocuidado para fomentar la calidad de vida después del suceso adaptándose a la nueva normalidad.



2 horas

Através de la plataforma Zoom



Sin límite de cupo.

Diseñado para personas recuperadas o en vías de recuperación con síntomas leves. Mayores de 18 años

Taller

Manejo emocional. Medidas estratégicas para la regulación emocional individual y familiar ante COVID-19

Objetivo

Brindar estrategias de regulación cognitiva, conductual y emocional, para el afrontamiento de crisis emocionales.

Revisión de: manejo emocional, autoconocimiento, autocuidado, técnicas de regulación cognitiva, conductual y emocional.



1 hora



Sin límite de cupo.

Taller

Contención emocional frente a COVID-19

Objetivo

Calmar emocionalmente a las personas que atraviesa un proceso doloroso por la emergencia sanitaria.



1 hora



Máximo 7 personas

Violencia en el ámbito escolar



Taller

Prevención del conflicto, una alternativa para la convivencia positiva

Objetivo

Al finalizar el taller, las personas participantes serán capaces de identificar la prevención del conflicto y experimentar y el uso de las habilidades para la vida como herramientas para construir ambientes de convivencia positiva.

 1 hora

 Máximo 25 personas

Taller

Aspectos psicosociales del acoso escolar y marco jurídico

Objetivo

Identificar los principales elementos del Acoso escolar y las herramientas para su prevención y atención, así como la normatividad vigente en la CDMX.

 1 hora 30 minutos

 Máximo 25 personas

Curso

Riesgos en redes sociales, sus consecuencias emocionales y jurídicas

Objetivo

Al finalizar el curso, las personas participantes conocerán los principales riesgos en el uso de las redes sociales, así como la responsabilidad que conllevan.

 1 hora

 Máximo 25 personas



Diversidad sexual y Derechos humanos



Taller-Sensibilización

Sexualidad humana. taller de sensibilización LGBTQ+

Objetivo

Sensibilizar a los participantes a través de la reflexión sobre la cualidad de necesaria que tiene la sexualidad humana para el desarrollo integral humano, esclareciendo las distintas formas que existen para expresar la sexualidad y defendiendo los Derechos de tod@s para vivirla en libertad y con responsabilidad.

 2 horas

 Máximo 25 personas

Curso-Sensibilización

Interseccionalidad y Transversalización de los Derechos humanos

Objetivo

Realizar un recorrido por la evolución de la defensa los Derechos Humanos, haciendo incapié en la perspectiva de la Interseccionalidad para promover la defensa de los Derechos Humanos de manera transversalizada.

 1 hora 30 minutos

 Máximo 40 personas

Curso

Perspectiva de género y feminismos

Objetivo

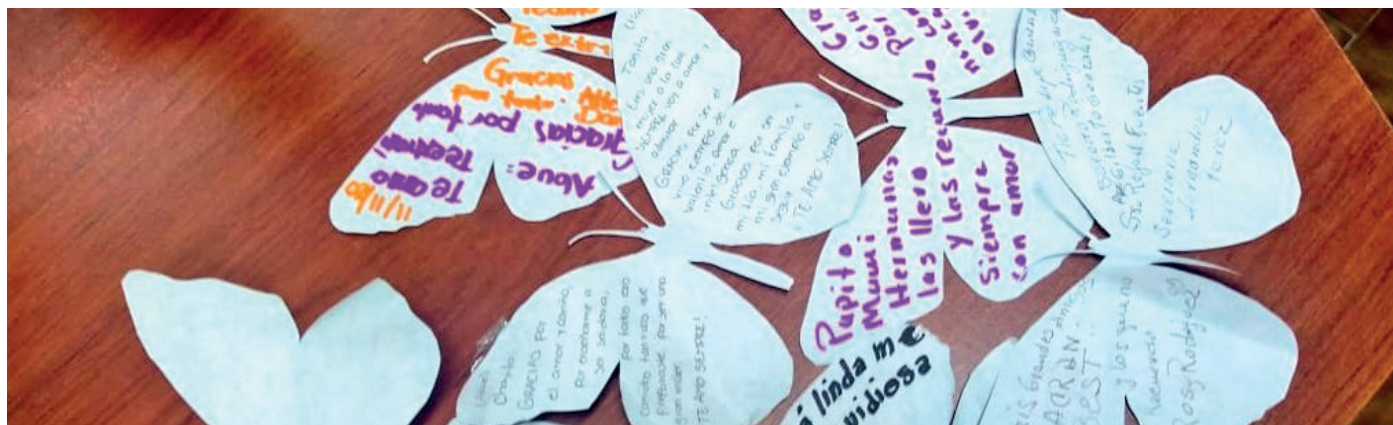
Al finalizar el curso, las personas participantes conocerán las principales corrientes de la perspectiva de género y feminismos.

 3 horas

 Máximo 40 personas



Protección a personas mayores



Sensibilización

Maltrato hacia personas mayores y derechos humanos

Objetivo

Sensibilizar sobre los factores de riesgo del maltrato hacia las personas mayores y conocer derechos humanos de la Convención Interamericana.



45 a 60 minutos



De 25 a 30 personas

Taller

Duelo

Objetivo

Brindar herramientas para facilitar el proceso de duelo por la pérdida de un ser querido.



45 a 60 minutos



15 personas

Taller

Autocuidado para personas mayores

Objetivo

Brindar a las personas mayores elementos para promover su autocuidado en los niveles de salud física, mental y espiritual.



1 hora 30 minutos



Máximo 25 personas



Prevención de adicciones



Plática-taller

Prevención de adicciones. Dirigido a jóvenes

Objetivo

Brindar a los asistentes información sobre uso y abuso de sustancias para prevenir y erradicar estas conductas, además de desmitificar las consecuencias e informar sobre los riesgos de consumo.



1 hora 30 minutos



Máximo 30 personas

Plática-taller

Prevención de adicciones. Dirigido a RCC

Objetivo

Brindar herramientas para que los responsables de cuidado y crianza vuelvan más efectiva su detección y prevención de adicciones en NNA con sensibilidad y afecto.



1 hora 30 minutos

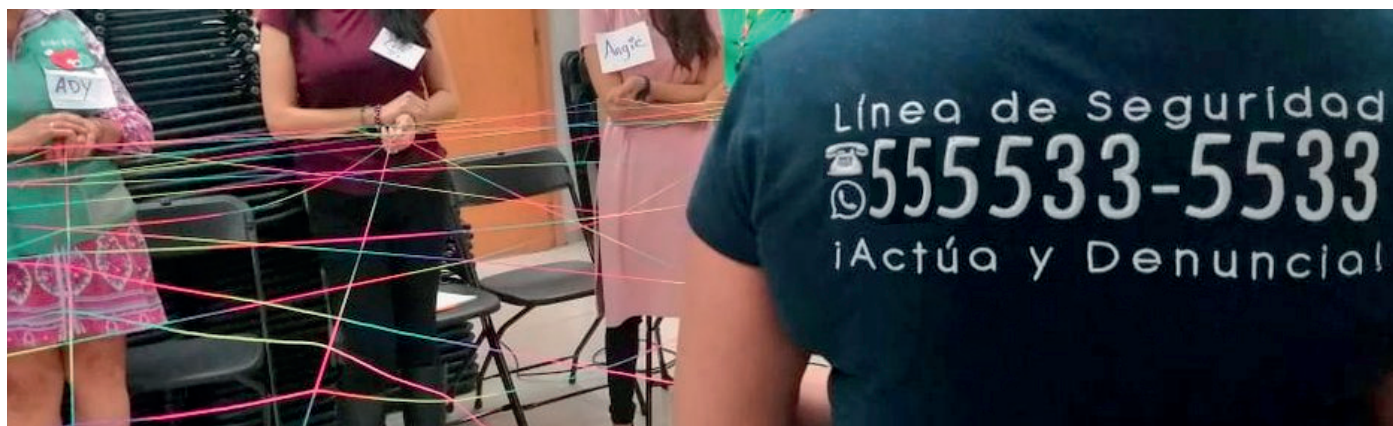


Máximo 30 personas





ADEMÁS....



Capacitación

Riesgos psicosociales en el ámbito educativo

Objetivo

Capacitación dirigida a personal académico y administrativo de instituciones educativas, tiene el propósito de informar y sensibilizar entorno de los riesgos psicosociales más comunes en el ámbito educativo, sus consecuencias y cómo reducirlos o evitarlos.

 2 horas

 A definir

Capacitación

HERRAMIENTAS PSICOSOCIALES PARA EL TRABAJO EN EQUIPO

Objetivo

Busca brindar herramientas para mejorar el trabajo en equipo en el entorno laboral, mejorando el clima organizacional y disminuyendo la violencia en el trabajo.

 2 horas

 A definir

Plática-Taller

Violencia laboral ¿Qué es y cómo detenerla?

Objetivo

Al finalizar el curso los participantes tendrán herramientas para identificar la Violencia Laboral y enfrentarla de manera resolutiva y pacífica.

 2 horas

 Máximo 30 personas



Línea de Seguridad
y Chat de Confianza

  **555533-5533**

Asesoría Jurídica y Psicológica 24/7

¡GRATIS!



**Unidad
de psicología**

 @elconsejomx

 @ConsejoCiudadanoMx

 @consejociudadanomx

 @consejociudadanomx

 consejociudadanomx.org